Échos santé
Le magazine des adhérents ADPS
www.adps-sante.fr
ASSOCIATIONS DE PRÉVOYANCE SANTÉ ADPS
En partenariat avec AGF
www.agf.fr
NUMÉRO 39 - Printemps 2009

Pharmacien, un professionnel qui vous veut du bien

Les audioprothésistes à l'écoute

Le temps des allergies

TENDANCE

Les antennes relais à la barre…

Les antennes relais de téléphonie mobile sont-elles dangereuses pour la santé ? Une question en débat, aussi bien devant les tribunaux que sur le terrain politique.

© Fotolia

Une première judiciaire ! Le 4 février 2009, la cour d'appel de Versailles condamnait Bouygues Telecom à démonter l'une de ses antennes relais dans le Rhône, suite à des plaintes de riverains craignant pour leur santé. Une décision rendue au nom du principe de précaution, car aucune étude ne permet à ce jour de démontrer l'impact réel des ondes électromagnétiques (GSM, WiFi…). Résultat, toutes les antennes installées en France sont aujourd'hui en sursis, s'inquiète l'Association française des opérateurs mobiles (Afom), qui pointe le risque de créer, à partir d'une telle jurisprudence, des "zones blanches". À savoir, des lieux géographiques où le téléphone mobile ne pourra pas être utilisé, ce qui fera obstacle à leurs obligations réglementaires à l'égard de l'État, notamment en matière de couverture du territoire ! Face à ce dilemme entre santé publique et qualité de services, les pouvoirs publics ont annoncé la tenue d'un Grenelle de la téléphonie mobile, qui réunira les associations, les industriels du secteur et les acteurs des télécoms. Principal enjeu ? Déterminer enfin l'impact sur l'homme de ces fameuses antennes relais…

LE CHIFFRE 7 %

Selon une étude de l'Institut de recherche et de documentation en économie de la santé (Irdes), c'est le pourcentage de Français qui souffrent d'asthme, soit 4 millions de personnes. Moins d'un asthmatique sur deux aurait recours à un traitement de fond.

TÉLEX

- SELON DES CHERCHEURS FRANÇAIS, DES CELLULES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE CHARGÉES DE LUTTER CONTRE LES AGRESSIONS MICROBIENNES SERAIENT IMPLIQUÉES DANS LA MALADIE DE PARKINSON : EN S'INFILTRANT DANS LE CERVEAU, ELLES DÉTRUIRAIENT DES NEURONES.

- SELON UNE ÉTUDE PUBLIÉE DANS LE *JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION*, DORMIR UNE HEURE DE PLUS RÉDUIRAIT LE RISQUE DE CALCIFICATION DES ARTÈRES, L'UN DES PREMIERS SYMPTÔMES DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES.

- APRÈS DES ESSAIS CONCLUANTS SUR DES SOURIS, UNE ÉQUIPE DE CHERCHEURS AUSTRALIENS VA TESTER SUR L'HOMME UN VACCIN CONTRE LE CANCER DE LA PEAU. IL POURRAIT ÊTRE DISPONIBLE D'ICI À DIX ANS.

DÉCOUVERTE

Haro sur les TOC !

Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), dont souffrent 2 % des Français, pourraient être combattus grâce à la stimulation électrique d'une zone cérébrale ! C'est ce que l'équipe Inserm du docteur Luc Mallet, à la Pitié-Salpêtrière (Paris), a découvert après avoir testé cette technique auprès de patients atteints de TOC sévères.
Dans sept cas sur dix, le traitement a permis de diminuer les symptômes de plus de… 25 % !

© Fotolia

Réduire les risques après un AVC

Des chercheurs du CNRS et des neurologues de la Pitié-Salpêtrière ont créé un logiciel susceptible de prédire l'évolution des accidents vasculaires cérébraux (AVC).
À partir d'une IRM, ce dernier estime le risque d'infarctus chez un patient victime d'AVC, permettant ainsi de déclencher dans les meilleurs délais une thrombolyse pour réduire un éventuel handicap.

LIVRE

C'EST TOUT VU !

Comment prendre ses repas, téléphoner ou encore faire sa toilette lorsqu'on est malvoyant? Voilà quelques-unes des questions auxquelles répond le guide publié par l'Inpes et la Fondation de France, *Quand la malvoyance s'installe*. Destiné aux personnes souffrant d'un déficit visuel survenu à l'âge adulte ainsi qu'à leur entourage, l'ouvrage, écrit en gros caractères pour une bonne lisibilité, apporte des solutions concrètes, tout en dédramatisant de nombreuses situations quotidiennes. De quoi favoriser l'autonomie des 658 000 Français de plus 55 ans atteints, en France, de malvoyance. Un phénomène qui devrait s'amplifier dans les prochaines années selon l'Organisation mondiale de la santé, notamment en raison du vieillissement de la population. Diffusé gratuitement chez les professionnels (ophtalmologistes, gérontologues…) et dans les associations, *Quand la malvoyance s'installe* est également disponible auprès de l'Inpes ou téléchargeable sur son site internet (www.inpes.sante.fr).

Le saviez-vous ?

Les jeunes consomment de plus en plus d'alcool

D'après l'enquête européenne Espad (European School Survey on Alcohol and Other Drugs), 88 % des Français de 16 ans ont consommé de l'alcool au moins une fois dans leur vie ; 13 % déclarent même en boire régulièrement. Une consommation en nette augmentation par rapport aux habitudes constatées lors des enquêtes de 1999 et de 2003. En revanche, les usages du cannabis et du tabac enregistrent une légère baisse.

SOINS

Obligation d'afficher !

Depuis début 2009, les professionnels de santé sont soumis à plusieurs obligations. À commencer par l'affichage, dans leur salle d'attente ou leur lieu d'exercice, du montant des consultations, des dépassements facturés et des conditions de prise en charge par l'Assurance maladie. Par ailleurs, en cas de dépassement d'honoraires, ils doivent désormais remettre par écrit à leur patient un devis préalable pour tout montant supérieur à 70 €.

Hors parcours : remboursement à la baisse

Alors qu'il était de 60 % en novembre 2006, puis de 50 % en septembre 2007, le taux de remboursement des consultations médicales hors parcours de soins est aujourd'hui passé à… 30 % ! Pour rappel, dans le cadre du parcours de soins, qui implique notamment le choix d'un médecin traitant, ce taux de remboursement reste fixé à 70 %.

ÉCLAIRAGE

Une protection individuelle innovante et… rassurante !

Consultation généraliste à 23 € ; remboursement des consultations médicales hors parcours de soins à 30 % ; remboursement des cures thermales limité à 35 % au lieu de 65 %… Dans ce contexte, les complémentaires Santé, AGF en tête, jouent plus que jamais un rôle prépondérant auprès de leurs assurés, dont les dépenses ne cessent malheureusement d'augmenter, pour une prise en charge de la Sécurité sociale de plus en plus restreinte. Pour répondre à cette situation, que vous soyez jeune actif ou senior, AGF propose une protection individuelle innovante et personnalisée, aussi bien dans les domaines de la santé qu'en cas d'accidents de la vie ou d'arrêts de travail.

Dans ce nouveau numéro d'*Échos Santé*, vous découvrirez ainsi les avantages procurés par le nouveau réseau d'audioprothésistes AGF Santéclair, qui propose des prothèses entre 40 et 50 % moins chères que sur le marché, sur toutes les marques et toutes les gammes. À découvrir également dans ces pages, les dernières innovations de la gamme Latitude Évolution, ainsi que le partenariat négocié avec le Collectif national des groupements de pharmacies d'officine (CNGPO) : autant d'initiatives innovantes et… rassurantes !

© Fotolia

Le temps des allergies

De plus en plus fréquentes, les allergies sont des réactions de l'organisme à une substance donnée. À l'approche de l'été, *Échos Santé* fait le point.

Allergies en hausse

En 20 ans, la fréquence des allergies a été multipliée par deux ! Selon l'Oganisation mondiale de la santé (OMS), les allergies sont passées du 6e au 4e rang des affections les plus répandues dans le monde, conséquence de l'évolution de nos modes de vie, qui nous mettent en contact avec toujours davantage d'allergènes. À ce rythme, on estime qu'un Français sur deux sera allergique d'ici à 2012…

LES SAISONS DU POLLEN

Il existe trois grandes saisons d'allergies aux pollens, différentes selon que l'on se trouve au nord ou au sud.
• La saison des arbres, qui débute dans le sud en janvier avec les pollens de cyprès, genévrier, thuya, et se prolonge avec les pollens de chêne, bouleau, platane ou hêtre.
• La saison des graminées, culminante entre mai et juillet pour la région nord. L'ivraie, le blé et l'avoine ont un fort pouvoir allergisant.
• La saison des herbacées, qui débute durant celle des graminées et s'étend jusqu'en automne. Parmi les plus allergisantes : l'ambroisie, la pariétaire, l'armoise, l'oseille et l'ortie.
Pour de plus amples informations, le site www.pollens.fr vous donnera l'état de pollinisation en France, par localité.

Causes multiples…

Les allergènes sont nombreux. Les allergies se rencontrent aussi bien sur un terrain héréditaire dit "atopique" (pollens, venins, moisissures, poils d'animaux, acariens et aliments) qu'environnemental (médicaments, cosmétiques, matériaux de l'habitat). Parmi les plus fréquentes, citons les allergies aux pollens, celles déclenchées par les acariens, ou les allergies alimentaires, dont souffrent 8 % des enfants et 3 % des adultes en France.

… Et manifestations diverses

Les symptômes de l'allergie sont eux aussi multiples : urticaire, eczéma, œdème du visage ou des lèvres, rhinites, asthme, conjonctivite, malaises pouvant aller jusqu'au choc anaphylactique (choc dû à l'augmentation de la sensibilité de l'organisme à l'égard d'un allergène) sont les plus courants. Ces réactions sont immédiates (de quelques minutes à deux heures après le contact). L'eczéma de contact, lui, ne survient qu'au bout de 48 heures. Le plus répandu est l'allergie aux bijoux fantaisie. Pour autant, les allergies ne se manifestent pas du jour au lendemain… Ainsi, une allergie aux poils de chat peut apparaître après plusieurs années de cohabitation avec l'animal.

Attention aux allergies croisées !

Une personne allergique au pollen de bouleau pourra l'être à d'autres pollens, voire à la noisette ou à la pomme crue ! C'est ce qu'on appelle les allergies croisées, de plus en plus fréquentes de nos jours. Pour s'en débarrasser, le traitement visera l'éviction de tout allergène, initial et croisé.

Des traitements parfois longs

Trois modes de traitement permettent de soigner les allergies :

• L'éviction, qui consiste à éviter tout contact avec l'allergène ;

• Le traitement médicamenteux, adapté en fonction des symptômes. Il est ainsi constitué principalement d'antihistaminiques et de corticoïdes intranasaux pour les rhinites ;

• La désensibilisation, qui vise les allergènes de l'air (pollens) et les venins d'hyménoptère (abeilles, fourmis…). L'allergologue prescrit au patient des doses croissantes d'allergène, jusqu'à atteindre la dose maximale pouvant être supportée. Cette "dose-seuil" lui est ensuite régulièrement administrée. Bien que longue – elle peut durer de trois à cinq ans ! –, la désensibilisation est particulièrement efficace.

3 QUESTIONS À

Catherine Quéquet

allergologue*

DR

Comment déceler l'allergène à l'origine d'une allergie ?

En cas d'allergie récidivante, des tests allergologiques sont pratiqués sur la peau et permettent de visualiser la réaction allergique. Mais une réponse positive ne signifie pas forcément qu'il y a une allergie. Elle doit toujours être corroborée par les réponses du patient sur son "histoire allergique".

Quelle est la réaction la plus dangereuse à un allergène ?

Le choc anaphylactique, dû à des aliments, des médicaments ou des venins d'hyménoptères. Il se traduit, selon les cas, par des malaises, des vomissements, des démangeaisons, des difficultés respiratoires, l'accélération du rythme cardiaque, la baisse de la tension et la pâleur. Il requiert une injection rapide d'adrénaline, l'appel du Samu et une hospitalisation de 24 heures.
L'œdème peut lui aussi être dangereux s'il est situé au niveau du larynx. Il se traite par corticoïdes injectables. Une hospitalisation est parfois nécessaire.

Comment réagir face aux crises d'asthme chez l'enfant ?

Il ne faut pas négliger ces manifestations allergiques, dues à des substances allergéniques, et qui se manifestent par une contraction involontaire des bronches, limitant la respiration de l'enfant. Le traitement repose sur la prise de bronchodilatateurs bêta-2 stimulants. Administrés en inhalation, ils permettent un relâchement de la musculature bronchique. Si la crise n'est pas soulagée, il convient d'appeler le Samu pour une prise en charge hospitalière rapide.

* Auteur de l'ouvrage *Les allergies en 200 questions* (éditions de Vecchi), 13,50 €.

Automédication

Votre pharmacien, un professionnel qui vous veut du bien…

© Fotolia

De plus en plus répandue, l'automédication réclame néanmoins une certaine vigilance. Dans le cadre d'une automédication guidée, responsable et sans danger, AGF s'engage avec les pharmaciens d'officine sur toute la France. Explications.

Migraines, rhumes, problèmes de digestion, coupures, brûlures... Autant de petits pépins de santé de la vie courante auxquels le plus grand nombre d'entre nous s'attaque en ayant recours à l'automédication. Attention danger ! Entre surdosages, incompatibilité de certains médicaments et traitements trop longs retardant la consultation chez votre médecin, l'automédication peut représenter un véritable risque pour la santé. D'où la nécessité de demander conseil à un véritable professionnel : votre pharmacien. C'est pourquoi AGF a conclu un accord avec le Collectif national des groupements de pharmaciens d'officine (CNGPO), qui représente pas moins de 8000 officines sur toute la France ! Son objectif ? Garantir aux assurés AGF, en cas d'automédi-

UN PARTENARIAT AUX PETITS SOINS

• Ce partenariat ne concerne que les médicaments d'automédication ou à prescription médicale facultative. Il ne change rien à votre pratique habituelle pour les médicaments prescrits par votre médecin.

• Chaque assuré AGF a droit gratuitement à quatre conseils pharmaceutiques par an chez les pharmaciens partenaires.

• Comme il s'agit d'automédication, les médicaments délivrés ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale, ni par votre complémentaire santé.

Toutefois, si votre contrat prévoit un forfait* "Médicaments non pris en charge par la Sécurité sociale", les médicaments délivrés vous seront remboursés par AGF dans la limite de votre forfait annuel. Pour bénéficier du remboursement, il vous suffira d'envoyer la facture remise par le pharmacien à votre centre de service client habituel.

• Les médicaments délivrés dans le cadre du partenariat ne pourront pas bénéficier du tiers payant.

* Reportez-vous au barème de garantie des dispositions particulières de votre contrat pour savoir si vous pouvez en bénéficier.
Si ce n'est pas le cas, votre conseiller AGF habituel est à votre disposition pour faire évoluer vos garanties.

CONSEILS PHARMACEUTIQUES, MODE D'EMPLOI

À compter du 15 juin, pour connaître les coordonnées des pharmaciens partenaires les plus proches de chez vous ou de votre lieu de travail, vous pourrez au choix :
• vous connecter à votre espace client sur www.agf.fr ;
• contacter votre conseiller AGF habituel.

Une fois chez le pharmacien partenaire, il vous suffira de montrer votre carte de tiers payant AGF SP Santé et de demander à bénéficier du conseil pharmaceutique AGF.

cation, un conseil pharmaceutique de qualité obéissant à une charte rigoureuse et certifiée par des experts reconnus. À l'arrivée, un nouveau service dont les assurés AGF pourront bénéficier à partir du mois de juin 2009.

Un conseil de qualité

Le partenariat signé avec le CNGPO est ouvert à toutes les pharmacies ayant signé une charte de qualité comportant de nombreux engagements. Tout d'abord, celui de respecter les recommandations et les indications contenues dans *Le Guide du pharmacien partenaire*. Élaboré par un comité scientifique constitué de médecins et de pharmaciens indépendants d'AGF, cet ouvrage formalise les bons usages de délivrance de médicaments ainsi qu'une méthodologie globale pour chaque pathologie relevant de l'automédication. *Le Guide du pharmacien partenaire* dresse, en outre, une liste de produits ayant fait la preuve de leur qualité thérapeutique et de leur tolérance par les patients.

Autre engagement des pharmaciens dans le cadre de l'accord avec le CNGPO : le respect des recommandations tarifaires sur l'ensemble des médicaments non pris en charge par la Sécurité sociale et qui ne bénéficient pas de prix encadrés par les pouvoirs publics.

Après avoir prodigué ses conseils, votre pharmacien vous délivrera, en plus des médicaments, une fiche-conseil personnalisée sur le traitement proposé, sa posologie et une facture type. Avec votre autorisation, il mettra à jour votre dossier pharmaceutique.

Votre pharmacien ne fera pas de diagnostic sur la pathologie dont vous souffrez : ce n'est pas un médecin, et son statut professionnel le lui interdit. En revanche, si la situation l'exige, il saura vous inciter à consulter d'abord votre médecin.

Grâce à ce nouveau service, AGF garantit la bonne automédication de ses assurés, tout en valorisant le rôle de conseil du pharmacien d'officine, acteur indispensable et apprécié de notre système de santé.

En bref

■ Pour les petits travaux de bricolage, faites appel à Solution Bricolage. Coût de l'abonnement : 19,90 € par mois (après déduction des avantages fiscaux des Services à la Personne). Sur simple appel téléphonique, notre partenaire MVAD est chez vous sous 48 heures, voire dans les deux heures en cas d'urgence. Vous ne payez ni les déplacements ni la main-d'œuvre, le nombre d'interventions est illimité ! Exclusivité AGF, Solution Bricolage est accessible sans obligation de souscription à un autre contrat AGF. Testez-le : l'engagement minimum n'est que de six mois !
Pour toute information, consultez www.agf.fr/solutionbricolage

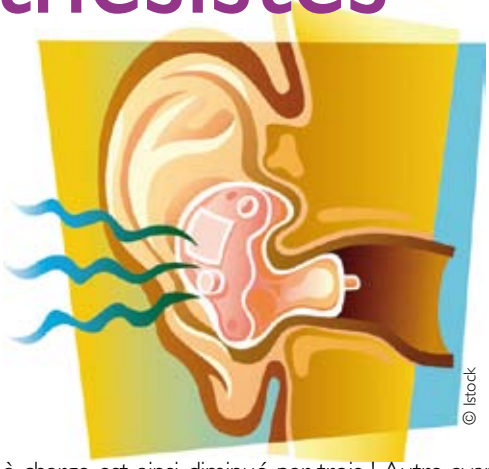
■ Conformément à la loi, AGF fait évoluer ses numéros d'appel vers une numérotation non surtaxée :
• Pour votre centre de service client : 0978 978 078.
• Pour Santéclair : 0970 809 815*.
• Pour Mondial Assistance : 0969 391 929 .**
• Pour Mondial Assistance - AGF Info Hospitalisation : 0969 391 929.**
*** Au lieu du 0810 091 000**
**** Au lieu du 0810 011 012**

■ À partir du 1er mai 2009, AGF innove et offre à tous ses assurés ayant un contrat Latitude Évolution : la fin des limitations de garanties en soins courants, optique, dentaire et auditif sur la gamme "Classic" ; la prise en charge de la chirurgie de l'astigmatisme et de l'hypermétropie ; un forfait "soins non remboursés par la Sécurité sociale" dès le niveau 100 ; l'augmentation des plafonds dentaires (1 000 € et 2 000 €) dès la 3e année de souscription ; un avantage fidélité pour les implants ; ou encore le remboursement du tarif préférentiel Allen Carr (méthode comportementale pour arrêter la cigarette).
Plus d'informations sur www.agf.fr

AGF Santéclair

Les audioprothésistes à l'écoute

En raison de son succès, le nouveau réseau d'audioprothésistes AGF Santéclair se développe. Explication avec Frederick Cosnard, directeur médical de Santéclair.


© Istock

Après les opticiens et les dentistes, Santéclair a lancé un nouveau réseau d'audioprothésistes, en 2008. Pourquoi un tel choix ?
Frederick Cosnard : Les raisons sont multiples. Tout d'abord, on estime à 5 millions le nombre de Français malentendants, dont seulement 17 % sont équipés d'audioprothèses, alors que le taux d'appareillage atteint 50 % au Danemark et 45 % aux États-Unis. D'autre part, les prix sont libres en matière d'audioprothèses, avec des écarts considérables d'un magasin à un autre. En moyenne, l'appareillage des deux oreilles revient à près de 3 000 €, et peut atteindre jusqu'à 4 000 € pour du haut de gamme. Autrement dit, les prix sont très élevés, et représentent un véritable frein à l'appareillage, comme le démontre une étude Ipsos-JNA, publiée en février 2009, selon laquelle c'est même le premier facteur de blocage. À cela s'ajoute la faible prise en charge par l'Assurance maladie et les complémentaires, ce qui amène les patients à assumer près de 70 % de la facture !

Concrètement, quels sont les avantages proposés par les audioprothésistes Santéclair ?
F. C. : Nos partenaires se sont engagés à vendre des prothèses entre 40 et 50 % moins chères que sur le marché, sur toutes les marques et sur toutes les gammes. Le reste à charge est ainsi diminué par trois ! Autre avantage du réseau : le tiers payant, qui est obligatoire. Enfin, les assurés bénéficieront d'une facture claire et détaillée, tout en profitant d'un suivi durant la durée de vie de la prothèse.

Un an après son ouverture, quel bilan tirez-vous de ce nouveau réseau d'audioprothésistes ?
F. C. : Le bilan est très satisfaisant. Cette phase de test portait sur trois points de vente : deux à Paris, le troisième dans le département des Hauts-de-Seine. Avec nos partenaires, nous avons démontré qu'il était possible d'obtenir des réductions sur les prothèses. Grâce à tous ces avantages, nous avons vu des assurés venir de toute l'Île-de-France, voire de Lyon, de Chartres ou encore du Mans pour s'appareiller.

Quels sont les développements prévus ?
F. C. : Actuellement, nous travaillons à constituer un maillage d'une centaine de points de vente d'ici à la fin 2009, qui permettra de couvrir les besoins dans la France entière.

DEUX VALENT MIEUX QU'UNE !

L'un des objectifs du réseau d'audioprothésistes AGF Santéclair est de favoriser l'appareillage bilatéral, soit des deux oreilles. En effet, pour des raisons de coût, 66 % des malentendants ne sont appareillés que d'une seule oreille. Or, les études démontrent qu'il est préférable d'appareiller les deux, même avec des prothèses moins sophistiquées. Pour cause, l'audition résiduelle de l'oreille non appareillée se dégrade fatalement. Grâce aux prix pratiqués dans le réseau AGF Santéclair, le taux d'appareillage bilatéral atteint 94 % !

TABLEAU COMPARATIF POUR UN APPAREILLAGE DES DEUX OREILLES* :

	Hors réseau AGF Santéclair	Dans le réseau AGF Santéclair
Dépense	3 938 €	2462 €
Remboursement Sécurité sociale	259,60 €	259,60 €
Remboursement complémentaire (pour une garantie Latitude Senior 300S6 Saphir)	1 000 €	1 000 €
Reste à charge	2 678,40 €	1 202,40 €
Économie réalisée en passant par le réseau AGF Santéclair = 1 476 €		

* Référence de la prothèse : Siemens Centra Life

Pour plus d'informations, contactez Santéclair au 0978 978 078

Regroupant les assurés Santé individuelle d'AGF, les ADPS (Associations de Prévoyance Santé) développent de nombreuses actions de mécénat social au plan national et local. Dans chacun de ses numéros, *Échos Santé* revient sur des initiatives au grand cœur.

L'innovation face aux handicaps

Parmi les associations soutenues par les ADPS, nombreuses sont celles qui visent à améliorer le quotidien des personnes handicapées. Portrait de quatre d'entre elles, aux actions particulièrement innovantes.

Mira Europe (dépt 84)

Un chien guide pour les jeunes aveugles

Remettre gratuitement des chiens guides à de jeunes aveugles ou malvoyants, entre 12 et 18 ans, pour leur permettre de se déplacer et de suivre une scolarité normale. Voilà l'ambition de "Mira Europe", une association québécoise implantée à l'Isle-sur-la-Sorgue, à travers la création d'une école d'entraînement de chiens. Une première en France, où l'on considère qu'un jeune manque de maturité pour s'occuper d'un chien... Pour soutenir ce projet, l'ADPS PACA a remis un don de 15 000 €.

© Fotolia

Le Cap-Vert-Cesap (dépt 93)

Promenons-nous dans les bois

Des enfants polyhandicapés longeant le canal de l'Ourcq ou traversant la forêt de Bondy ? Rien de plus normal pour "Le Cap-Vert-Cesap", association basée aux Pavillons-sous-Bois, en Seine-Saint-Denis, qui leur propose ce type d'activité avec l'aide de side-vélos. Autrefois construits avec des matériaux de récupération, ces derniers sont désormais fabriqués par des professionnels, notamment pour mieux respecter les appareils orthopédiques des enfants. Une initiative soutenue par l'ADPS Île-de-France à hauteur de 8 000 €.

Fais-moi signe (dépt 49)

Un médiateur à la rescousse

Pour les sourds et malentendants, il n'est pas toujours facile d'effectuer des démarches administratives, aussi bien personnelles que professionnelles… Résultat, nombre d'entre eux se retrouvent en conflit avec l'administration. Pour les aider à trouver des solutions, l'association "Fais-moi signe", à laquelle l'ADPS Pays de la Loire a remis un don de 1 000 €, fait intervenir un médiateur.

Collège Morvan (dépt 75)

Quand l'alarme saute aux yeux !

© Fotolia

À Paris, le cours privé Morvan dispense à des sourds et malentendants l'enseignement des classes de collège et de lycée. Mais comment les alerter d'un problème dans l'établissement ? À défaut d'alarme sonore, les responsables ont opté pour l'installation de flashs lumineux. Les travaux ont été soutenus financièrement par l'ADPS Île-de-France pour plus de 8 000 €.

Nord-Pas-de-Calais

Seniors : l'alimentation dans tous ses… bienfaits !

Pour leur septième édition, les Ateliers de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, soutenus par l'ADPS Nord-Pas-de-Calais, avaient réuni les plus grands spécialistes de l'alimentation autour du thème "Bien se nourrir quand on est âgé". *Échos Santé* revient sur ses principaux enseignements…

© Fotolia

L'alimentation dans l'accompagnement de la maladie d'Alzheimer

Parmi les symptômes de la maladie d'Alzheimer, on compte les troubles du comportement alimentaire, qui entraînent une perte de poids. Pour les prévenir et les prendre en charge, rien ne vaut un bon entourage !

Le rôle de la nutrition dans le maintien à domicile

Pour les personnes âgées à domicile, l'enjeu est d'éviter la monotonie alimentaire et la solitude. Elles doivent se nourrir de protides, de lipides et de glucides, par le biais d'aliments qu'elles consomment avec plaisir, sachant que tout apport énergétique inférieur à 1 500 kcal/jour génère un risque de carences en vitamines et en oligo-éléments.

Vieillesse et surpoids, pas de panique !

Faut-il maigrir lorsqu'on est âgé et en surpoids ? Pas nécessairement… Un régime peut provoquer, chez une personne âgée, un déséquilibre alimentaire, des déficits nutritionnels et une perte de masse maigre (muscles…). Autrement dit, plutôt que de chercher à maigrir, mieux vaut ne pas prendre de poids et conserver une bonne alimentation.

La nécessaire prise en charge des troubles de la déglutition

Le vieillissement peut entraîner des déficiences neurologiques générant des troubles de la déglutition. Un phénomène renforcé par un état bucco-dentaire médiocre ou une édentation partielle ou totale. Face à cela, il est nécessaire d'adapter la texture des boissons et des repas, ou encore la posture des seniors lors des repas.

Une alimentation appétissante pour les diabétiques

Première règle d'or des diabétiques : l'alimentation doit rester appétissante et respecter leurs goûts ! Elle doit être équilibrée, fractionnée à heures régulières et conviviale (quatre repas par jour, voire cinq ou six en cas de dénutrition protéino-énergétique).

BASSE-NORMANDIE

DES ATELIERS NUTRITION PÉDAGOGIQUES

Pour favoriser une bonne nutrition, l'association Agata (Association pour la gestion des ateliers alimentaires) crée des ateliers à vocation éducative. Le public concerné ? Des patients atteints d'hyperlipidémie, une pathologie qui se caractérise par une augmentation du volume du foie et de la rate. Dans le cadre d'une cuisine pédagogique, dont le matériel a été financé grâce à un don de l'ADPS de Basse-Normandie de 12000€, les participants privilégient une alimentation permettant de diminuer leur taux de cholestérol.

DR

Bourgogne Franche-Comté / Picardie

Face à l'arthrogrypose

En France, l'arthrogrypose touche chaque année environ 200 nouveau-nés. Pour combattre cette maladie rare, les ADPS de Bourgogne Franche-Comté et de Picardie apportent leur soutien à l'Alliance Arthrogrypose. Présentation.

Problèmes d'élocution, infections bronchiques et pulmonaires, difficulté à s'alimenter rendant la prise de poids difficile, altération de la régulation de la température du corps… Telles sont quelques-uns des problèmes médicaux causés par l'arthrogrypose, une maladie touchant chaque année en France, dès la naissance, près de 200 garçons et filles confondus.

Agir au plus vite

Il existe près de 200 formes différentes de l'arthrogrypose, mais ses principales caractéristiques sont des raideurs articulaires, susceptibles de toucher, dans les cas les plus graves, la colonne vertébrale et la mâchoire. Si l'atteinte de ces articulations ne s'aggrave pas avec l'âge, la croissance des membres ayant été touchés se révèle, quant à elle, plus lente. D'origine génétique ou survenue lors de la grossesse, l'arthrogrypose doit donc être prise en charge le plus tôt possible, c'est-à-dire dès la naissance, notamment par le biais de la kinésithérapie, qui permet d'accroître l'étendue des mouvements des articulations chez les nouveau-nés dont les tissus sont encore souples.

Alliance Arthrogrypose, un soutien sans relâche

L'Alliance Arthrogrypose, située à Pontarlier, en Franche-Comté, regroupe de nombreuses personnes touchées, directement ou indirectement, par cette maladie rare. Le but de cette association ? Venir en aide aux malades et à leurs proches, adhérents ou non. Concrètement, l'Alliance Arthrogrypose développe une expertise de référence (elle est à l'origine du seul comité scientifique sur le sujet en France) sur laquelle s'appuie le corps médical et médico-social, et apporte aux familles une écoute, des conseils, ainsi qu'un soutien moral précieux. C'est cet engagement sans relâche qui a conduit les ADPS de Bourgogne Franche-Comté et de Picardie à lui faire chacune un don de 2 000 €.

• *Pour plus d'informations : www.arthrogrypose.fr*

UNE MALADIE RARE

Avec moins d'un cas pour 3 000, l'arthrogrypose est ce qu'on appelle une maladie rare. Elle rejoint ainsi quelque 7 000 pathologies, qui concernent 3 millions de personnes en France et près de 25 millions en Europe. Depuis le Plan National Maladies Rares 2004-2008, l'accès au diagnostic, au traitement et à la prise en charge des personnes atteintes d'une maladie rare est devenu une priorité nationale.

En bref

Bretagne

Grâce au soutien financier de l'ADPS Bretagne d'un montant de 700 €, 28 élèves de l'école Jean Macé, à Brest, ont pu se rendre, en janvier 2009, à Plounéour-Trez pour une classe de mer et arts plastiques placée sous le signe de la nutrition.

Lorraine

L'ADPS Lorraine compte parmi les meilleurs supporters de l'équipe de basket des Coyotes, composée de jeunes et d'adultes handicapés de Saint-Dié-des-Vosges. Pour cause, l'ADPS Lorraine lui a apporté un soutien de 4 000 € afin qu'elle puisse participer au championnat de France 2009.

AGENDA

6 juin

Sélection des quatre lauréats du Prix ADPS de l'Action Sociale 2009.

les Fiches
Échos
santé

La santé par le sport

Avec les beaux jours, vous avez envie de vous refaire une santé en pratiquant un sport ? *Échos Santé* vous aide à choisir l'activité, individuelle ou collective, qui vous correspond.

Le vélo

Particulièrement bonne pour le cœur, une promenade d'une heure en vélo permet d'évacuer près de 30 centilitres de sueur, ce qui équivaut à l'élimination de 350 calories. En outre, pédaler (à son rythme !) muscle les cuisses, les mollets, les fessiers, le dos et les abdominaux.

La course à pied

Un jogging d'une heure fait perdre jusqu'à un litre d'eau, soit 900 calories. Même de courte durée (les novices pourront démarrer par des séances d'une demi-heure), la course à pied renforce les capacités respiratoires et musculaires, à commencer par le cœur ! À la fin de chaque séance, n'oubliez pas de vous étirer pour éviter les courbatures.

La natation

Idéale pour les asthmatiques et pour les personnes souffrant du dos ou des articulations, la natation fait travailler les appareils cardio-vasculaire et pulmonaire. Et cela, tout en douceur, en raison de l'état de quasi-apesanteur dans lequel se trouve le corps. Néanmoins, sa pratique peut être déconseillée (en raison du risque de noyade) en cas de problèmes de santé, telles les maladies cardiaques ou l'épilepsie. Idem pour les personnes atteintes de certaines maladies de la peau ou celles souffrant d'allergies au brome ou au chlore.

Le basket-ball

Bien que collectif, ce sport présente l'avantage de pouvoir être exercé seul si l'on a accès à un panier. Ses bénéfices se font sentir au niveau de l'endurance et de l'adresse physique.

Le tennis

Sport complet, le tennis permet de brûler jusqu'à 600 calories par heure et de muscler l'ensemble du corps (des jambes aux bras). Pour autant, les nombreuses variations de rythme mettent le cœur, les articulations et les veines à rude épreuve. Pour prévenir tout accident, une préparation et un échauffement s'imposent ! Sans oublier de s'hydrater et de se nourrir de barres de céréales durant les parties.

Le football

Sport le plus pratiqué au monde, il fait appel à des qualités d'endurance et de résistance (un joueur peut parcourir entre 5 et 7 kilomètres au cours d'un match !). S'il développe la masse musculaire, le football entraîne de nombreuses variations du rythme cardiaque et occasionne de multiples traumatismes, comme des hématomes ou des déchirures. D'où l'importance d'un échauffement (petit footing…) avant un match, et d'un bon équipement (chaussures, protège-tibias…).

Le squash

En termes de dépense énergétique, trois quarts d'heure de squash équivalent à deux heures de tennis, quatre heures de golf et 8 kilomètres de course à pied ! En raison des efforts violents occasionnés par ce sport, il est important de bien connaître ses capacités de récupération et de bien s'échauffer.

Le golf

Sport d'adresse par excellence, le golf associe les bienfaits de la marche à pied (le golfeur peut parcourir jusqu'à 10 kilomètres pour un parcours de 18 trous !) au travail musculaire (cuisses, jambes, dos, épaules, bras…). Afin d'éviter les tendinites et les élongations des muscles de la sangle abdominale, échauffez-vous et… travaillez votre technique !

Échos Santé est une publication des Associations de Prévoyance Santé (ADPS: Associations régies par la loi du 01/07/1901) en partenariat avec AGF IART: Société anonyme au capital de 894 416 336 euros. 542 110 291 RCS Paris. Entreprise régie par le Code des Assurances - Directeur délégué de la Publication: Dominique Monéra - Rédaction en chef: Dominique Laïk - AGF France, Unité marketing - Tour Neptune, CC 502, 20 place de Seine, 92086 La Défense cedex - Conception, réalisation: Editoria - Photo couverture: ©IStock - Imprimeur: CSP - Magazine imprimé sur du papier sans chlore - Dépôt légal: 2e trimestre 2009.

ASSOCIATIONS DE PRÉVOYANCE SANTÉ ADPS
En partenariat
Avec AGF

TEM13179